La difficile arte del riposo Intervista a Stefania Roncalli

a cura di Giuseppe Bonfanti

«E .. si riposò» (Gn 2,2). Difficile arte quella del far niente, ma altrettanto preziosa, visto che nell'antico e nuovo testamento è citata circa 180 volte. Difficile arte quando è troppa: pensiamo storicamente all'accidia del monaco medievale, alla malinconia del dandy francese o di Leopardi, alla noia del russo Oblomov, all'angoscia esistenzialista di Sartre, al vuoto nella mente del depresso dei nostri tempi, ai giovani hikikomori o Neet ricurvi su di un cellulare, Web-Tv, bibite e patatine. Diciamo che è difficile anche quando manca quest'arte, quando «non trovano riposo né giorno né notte quanti adorano la bestia» (Ap 14, 11). Ma dove si trova l'equilibrio? Come si ammazza il tempo quando si è soli:

con la temperanza, con il silenzio? Perché quando si va in vacanza, si rientra più stressati di prima? Chi si ricorda l'ultima volta del proprio dolce "far niente"? La mente è piena di domande, di pensieri .. ed è necessario disintossicasi da questa montagna di cose. Ci vuole tempo, fatica e un incontro. Lo chiediamo a **Stefania Roncalli**, psicologa clinica e psicoterapeuta di Seriate.

Perché stare da soli è una tortura insopportabile?

Sicuramente lo è quando il rapporto con la parte più intima di me stesso non è buono, è guastato da qualcosa che disturba o sono in corso dinamiche interiori che fanno male, per cui c'è assenza di serenità, c'è tensione, preoccupazione e manca la pace interiore. Allora è tortura, nel senso di tormento, pulsare di bisogni, assenza di sostegno, smarrimento.
Vuoto interiore.

Oggi viviamo di tante distrazioni. Come si addestra la mente all'antica arte di vivere, alla concentrazione e alla contemplazione?

Allenare la propria capacità di concentrazione e di contemplazione vuol dire non lasciarsi inglobare dalle distrazioni del mondo ma avere bene in mente il bisogno ed il desiderio di condurre la propria vita secondo l'arte del vivere, dunque con stile, dandole valore, rendendola speciale, considerandola un capolavoro tutto da realizzare.
Allora può esserci possibile fare un lavoro di allenamento costante e quotidiano per esercitare le capacità naturali di ognuno di concentrazione e di contemplazione.
In questo tempo individualmente ricercato, ci investiamo la preghiera del ringraziamento e del bisogno, l'emotività di una coscienza che parla, magari soffre, perdona o chiede perdono.

Azione e riposo. Come possiamo percepire la bellezza e la gioia profonda di fermarci?
Mi fermo e contemplo. Scopro che contemplando apprezzo il frutto del mio lavoro. Nutro il mio bisogno di soddisfazione e realizzazione, quindi arrivo a percepire la bellezza di ciò che creo e la gioia della consapevolezza dell'essere stato capace di creare.
Penso. Agisco. Mi riposo. Contemplo. Dico grazie. Gioisco.

I disturbi dell'attenzione prendono piede. Quali esercizi suggerisci per la mente quando subentrano la noia e l'ansia?
Bisogna davvero allenare la nostra mente ad accogliere anche momenti di noia. Può succedere infatti che ci sia bisogno di "annoiarsi" un po', di sospendere tanti impegni e lasciarsi andare in pause di "nulla" senza svolgere attività, senza sentirsi in dovere di "fare qualcosa" senza arrivare a percepirsi persone che stanno perdendo il tempo.

Quanto è importante il riposo per non fuggire il presente?

Se non vivo il presente, rischio di imbattermi in stati d'ansia, conseguenza del precoce proiettarsi verso il futuro che non si conosce e può far paura. Serve il presente per capire come e cosa pianificare per il futuro.
Può anche succedere esattamente il contrario, ovvero dedicarsi eccessivamente al passato fatto di ricordi, rimpianti o rimorsi.

momenti di riposo sono fondamentali perché è come se ci consentissero di far emergere per bene il nostro sé, creando quel silenzio e quella tranquillità che richiamano la nostra attenzione allo spirito che vive dentro di noi e che silenziosamente ci consiglia e guida.

Come immagini la vita eterna (cioè la contemplazione ininterrotta di Dio) da psicologa?
Da psicologa immagino la vita eterna come un percorso che non si interrompe mai. Penso a come ogni essere umano non smette mai di crescere ed evolvere durante tutta la sua esistenza.
Immagino la vita eterna come la possibilità della continuità che non dà origine al senso di abbandono, che non fa sentire morto/cessato/chiuso qualcosa che non c'è più, ma che è opportunità di salvezza dentro un abbraccio paterno di amore immenso e senza fine.
L'abbraccio di Dio, il nostro Padre eterno.

"L'intervista completa sul sito internet della parrocchia."